

فاعلية التدريب الذهني باستخدام البرمجة اللغوية العصبية
على مستوى أداء التصويب بالوثب عالياً لناشئي كرة اليد
د/ محمود إبراهيم محمود غريب*

المقدمة ومشكلة البحث:

يمثل علم النفس الرياضة أحد المحاور الهامة لتحقيق الدراسة العلمية لحركة الإنسان، ويرتبط ارتباطاً وثيقاً بعلوم الرياضة الأخرى، وهو يأتي في مقدمة العلوم المساهمة في نجاح المدرب، وتطوير الأداء الرياضي، ويهتم علم نفس الرياضة التطبيقي بجانب واحد فقط من علم نفس الرياضة هو معرفة وفهم النظريات النفسية، والأساليب التي يمكن تطبيقاتها في الرياضة، والنشاط البدني لتنمية الأداء، ونمو الشخصية للرياضيين أو المشاركين في النشاط البدني، وتشهد السنوات الأخيرة تزايد الاهتمام بالمجال التطبيقي لعلم نفس الرياضة، وأصبح من المؤلف تخصيص برنامج لتدريب المهارات النفسية يسير جنباً إلى جنب مع تطوير المهارات الحركية والقدرات البدنية والنواحي الخطئية.

ويمثل التدريب الذهني الجزء الأساسي من إعداد اللاعب للدخول في المنافسات فهو يتضمن تصور الحركة، وتسلسل المهارات والمواقف، والأهداف وجميع أبعاد المنافسة من حكام وملعب وأدوات وأجهزة، ويجب أن يمتلك اللاعب القدرة على تطبيق الخطط الموضوعية، وتحليل أداء المنافس، حيث أن الإنجازات الرياضية تتطلب قدراً من الاستخدامات العقلية، وإصدار القرارات، وحتى يكون اللاعب قادراً على القيام بذلك، فالواجب تطوير إمكانياته العقلية، ولهذا فإن التدريب الذهني يعد جزءاً مهماً من التدريب الرياضي. (١٩ : ٣٠)

* مدرس بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية والعباب المضرب- كلية التربية الرياضية- جامعة المنوفية.

ويضيف "بيل Beale" (٢٠٠٣) أن التدريب الذهني يهدف إلى إعداد العقل والجسم للوصول للحالة العقلية التي تحقق أفضل أداء، وذلك باستخدام العديد من المهارات العقلية مثل القدرة على الاسترخاء، والتحكم فى الإثارة كذلك الاستفادة من المعلومات، والصور الذهنية. (١٠٣:٢٧)

ويعرف "محمد العربى شمعون، ماجدة محمد إسماعيل" (٢٠٠١) التدريب الذهني بأنه "نظام متتابع طويل المدى يتضمن الاستراتيجيات التي تستخدم بها المهارات العقلية وتوظيفها فى تطوير الأداء فى المستويات الرياضية المختلفة وتطوير الصحة العامة". (٣١:١٩)

ويشير "إبراهيم الفقى" (٢٠٠٥) أن البرمجة اللغوية العصبية ظهرت كعلم جديد فى السبعينات من القرن العشرين بواسطة عالمين أمريكيين هما "ريتشارد باندلر Richard Bandler عالم رياضيات، وجون جريندر John Grinder عالم لغويات، كأسلوب علمى لإحداث التكامل بين كل من طرق التفكير الإنسانى، البناء اللغوى، القوى الداخلية الوجدانية، حيث يبحث هذا العلم عن كيفية العمل على الاستفادة من هذه المكونات الثلاثة لإيجاد قوى دافعة تقود الإنسان بصورة دائمة نحو الأداء الجيد. (٣٩:١)

ويضيف "عنتر سليمان" (٢٠٠٧) أن البرمجة اللغوية العصبية هي تكنولوجيا النجاح والتفوق، واكتشاف ما تمتلكه من طاقات كامنة، وقدرات مخبوءة في داخلك، فهي تركز بشكل أساسي على دراسة حالة التفوق أو النبوغ لدى الأفراد، ومعرفة التفوق، وكيفية تجزئته إلى عناصره الأولية الأساسية، ومن ثم تطبيقه على أشخاص آخرين لتحسين أدائهم العملي، فهي تمدنا خطوة بخطوة بكيفية تحقيق التفوق، والتخلص من الضغوط النفسية وصولاً للنجاح، والتفوق فى مختلف المواقف. (٣:١٢)

وتسهم البرمجة اللغوية العصبية بإمداد الفرد الرياضى بطرق تساعده لى يصبح أكثر كفاءة وفاعلية فى تنفيذ متطلبات الأداء التدريبى والتنافسى،

وأكثر تحكما في الأفكار والانفعالات والسلوك، وأفضل في القدرة على إنجاز الأهداف، وأكثر ايجابية في تفاعله مع البيئة المحيطة به، فلو أن اللاعب لا يملك في نفسه الغرض أو المصادر لإنجاز ما يريد، فإن البرمجة اللغوية العصبية تساعده على أن يكتشف مهاراته، وطرق المحيطين به في التفكير، ثم الاندماج معهم في مواقفهم المشتركة، لكي يكونوا أكثر نجاحاً كفريق. (١٣:١٦ - ٢٢)

وتلعب المهارات العقلية دوراً هاماً في تحقيق الإنجازات الرياضية، وأن إغفال هذا الدور وعدم الاهتمام به يضر بالأداء إلى درجة بعيدة، ويجب التأكيد على أهمية المهارات العقلية ودورها الفعال في الوصول إلى حالة الأداء المثالية، وأن تنمية المهارات العقلية يجب أن يسير جنباً إلى جنب مع تطوير القدرات البدنية، حيث أن التكامل بين المهارات العقلية والبدنية هو الطريق إلى تطوير المهارات الحركية والارتقاء لمستوى الأداء. (١٧: ٤٥)

ويتفق كل من "محمد العربي (٢٠٠١)، هومارا Humara (٢٠٠١)، بوهنشتينجل "Bohnstengel" (٢٠١٢) على أن الإسترخاء يمثل أحد الأبعاد الأساسية في إجراءات الاستعداد للمنافسات حيث يساهم في خفض التوتر، والإستثارة المطلوبة، أو مفهوم الذات السلبي الذي يمكن أن ينشأ في مثل هذه الظروف. (١٨:١٥٨)، (٢٩:٤)، (٢٨:٢)

ويعد التصور العقلي مهارة نفسية يمكن من خلالها تكوين تصورات (خبرات سابقة)، أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي للأداء، ويطلق عليه الخريطة العقلية، بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن للمخ إرسال إشارات واضحة لأجزاء الجسم تحدد ما هو مطلوب منها. (٥:١١٧)

ويعتبر إنخفاض التركيز واحداً من أهم المشكلات النفسية في المجال الرياضي لأنه يؤدي إلى أخطاء عقلية أثناء أى أداء، ولذلك يعتبر تدريب

التحكم فى تركيز الإنتباه من المهارات النفسية الهامة لنجاح الأداء، إضافة إلى أن التفوق فى الأداء لن يحدث إلا عندما يكون اللاعب فى منطقة الطاقة المثلى، وذلك عن طريق التحكم فى التركيز والانتباه. (٢٦٩:٥)

وتعتبر مهارة التصويب فى كرة اليد من المهارات الأساسية الهامة، والتي يعطيها المدربون وقتاً أكثر فى التعليم والتدريب عليها لأنها المهارة التي تحدد نتيجة المباراة، وما تتميز به من قوة ودقة وتشويق لكل من اللاعب والمشاهد. (٨٣ : ٢١)

ومن بين أنواع التصويبات المختلفة فى كرة اليد مهارة التصويب بالوثب عالياً، وهى من أهم وأكثر أنواع التصويبات إستخداماً، ونجاحاً فى تسجيل الأهداف أثناء المباريات، كما أنها تتميز عن الأنواع الأخرى بما تشتمل عليه من عناصر حركية أساسية كالجرى، الوثب، والرمى، كما أنها تظهر إمكانيات غير محدودة فى السرعة والمهارة للتعلق فى الهواء للتصويب من فوق حائط الصد الدفاعى. (١٣٥ : ٣٤)

ومن خلال خبرة الباحث العلمية والتطبيقية، ومتابعته المستمرة لمباريات كرة اليد للناشئين تحت (١٨) سنة على مستوى منطقة المنوفية لكرة اليد لاحظ أن هناك قصوراً فى مستوى أداء (دقة- قوة) مهارة التصويب بالوثب عالياً مما يؤثر سلباً على نتائج المباريات، والفشل فى أدائها بالصورة المطلوبة قد يرجع إلى نتيجة التوتر العصبى والعضلى الناتج عن أهمية التصويب بالوثب عالياً ونهاية الهجمة بشكل فعال، بالإضافة إلى ضعف قدرة الناشئ على إسترجاع وتصوير المهارة حركياً قبل أدائها، وكذلك إفتقاره إلى القدرة على توقع تحركات المدافعين وحارس المرمى قبل القيام بأداء المهارة، حيث يشير الواقع الى إهتمام المدربين فى مجال كرة اليد بالإعداد البدنى والمهاري والخططى دون أى إهتمام بالجانب النفسى، بالرغم من أن الأداء الفنى (المهاري- الخططى) فى كرة اليد يعتمد على ما يتمتع به اللاعب من قدرات بدنية، فنية، نفسية.

كما أنه من خلال إطلاع الباحث على العديد من الدراسات المرجعية المتعلقة بالبرمجة اللغوية العصبية في المجال الرياضي مثل دراسة كل من لي زانج Liu Zhang (٢٠٠٧) (٣٠)، محمد أحمد عبد اللطيف (٢٠١١) (١٦)، بسمة نعيم محسن وآخرون (٢٠١٤) (٦)، عبدالرحمن جميل غضب (٢٠١٥) (١٠)، شوهندا حمدى محمد (٢٠١٥) (٩)، عمرو فؤاد عبدالحميد (٢٠١٥) (١١)، رندة فاروق عسكر (٢٠١٧) (٨)، ميسام وجارى Meisam & Garry (٢٠١٧) (٣١) تبين أنه لم يتعرض أحد من الباحثين - في حدود علم الباحث- للتعرف على فاعلية برنامج تدريب ذهنى باستخدام البرمجة اللغوية العصبية فى تحسين بعض المهارات النفسية ومستوى أداء التصويب بالوثب عالياً لناشئى كرة اليد تحت (١٨) سنة.

ويعد الجانب النفسى فى حدود علم الباحث أقل جوانب الإعداد فى مجال كرة اليد نظراً لعدم وجود أخصائىون نفسيون لإعداد اللاعبين على مستوى الفرق، وكذلك المنتخبات القومية، لذا يسعى الباحث لوضع برنامج مقترح للتدريب العقلى باستخدام البرمجة اللغوية العصبية كأحد وسائل الإعداد النفسى للاعبين من أجل إعدادهم وتجهيزهم والوصول بهم إلى الحالة العقلية التى تحقق أقصى أداء باستخدام العديد من المهارات النفسية، ومن هنا جاءت فكرة البحث الحالى فى التعرف على فاعلية التدريب ذهنى باستخدام البرمجة اللغوية العصبية فى تحسين بعض المهارات النفسية (القدرة على الإسترخاء - التصور العقلى - تركيز الإنتباه) على مستوى أداء (دقة - قوة) التصويب بالوثب عالياً لناشئى كرة اليد تحت (١٨) سنة.

هدف البحث :

يهدف هذا البحث إلى وضع برنامج تدريب ذهنى باستخدام البرمجة اللغوية العصبية ومعرفة تأثيره على كل من:
 - المهارات النفسية (القدرة على الإسترخاء- التصور العقلى- تركيز الإنتباه) لناشئى كرة اليد تحت (١٨) سنة.

- مستوى أداء (دقة- قوة) التصويب بالوثب عالياً لناشئى كرة اليد تحت (١٨) سنة.

فروض البحث :

١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى لأفراد عينة البحث الأساسية فى المهارات النفسية (القدرة على الإسترخاء- التصور العقلى- تركيز الإنتباه) ولصالح القياس البعدى.

٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى لأفراد عينة البحث الأساسية فى مستوى أداء (دقة- قوة) التصويب بالوثب عالياً ولصالح القياس البعدى.

مصطلحات البحث:

- التدريب الذهنى Mental Training :

هو "وسيلة ذهنية يمكن من خلالها تكوين تصورات للخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلى للأداء". (٥: ١١٧)

- البرمجة اللغوية العصبية العصبية Neuro-Linguistic Programming:

هى "علم وفن دراسة ما يحدث فى الفكر والسلوك واللغة، سواء اللفظية أو غير اللفظية (لغة الجسم)، بهدف تطوير وتحسين هذه المكونات، لتحقيق التغير الإيجابى والتميز والتفوق الإنسانى، بما يساعد الفرد الرياضى على تحقيق النتائج المرجوة التى يريدها سواء فى رياضته أو حياته". (١٥: ٢٦)

- الاسترخاء Relaxation:

هو "قدرة الناشئى على خفض حدة التوتر". (٢٥: ٢١٦)

- التصور العقلى Mental Imagery:

هو "إعادة الصور عن الأحداث الماضية، بل يتعدى ذلك إلى أحداث جديدة لم تطرأ من قبل". (٥٠: ٢٠)

- تركيز الإنتباه Concentration:

هو "توجيه الانتباه بدرجة عالية من التدقيق والحدة نحو بعض المثيرات". (٢٥: ٢٢٠)

الدراسات المرجعية :

- أجرى "لي زانج Liu Zhang" (٢٠٠٧) (٣٠) دراسة أستهدفت التعرف على تأثير إستخدام تدريبات الإنتباه والتصور العقلي فى تحسين مستوى أداء الضرب الساحق فى الكرة الطائرة، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي، على عينة قوامها (٤) لاعبين كرة طائرة، ومن أهم النتائج: تؤثر تدريبات الإنتباه والتصور العقلي تأثيراً إيجابياً فى تحسين دقة أداء الضرب الساحق لدى لاعبي الكرة الطائرة.
- وأجرى "محمد أحمد عبد اللطيف" (٢٠١١) (١٦) دراسة أستهدفت التعرف على التدريب العقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية لتطوير استراتيجيات التفكير وفعالية الأداء فى بعض الرياضات الفردية، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي، وأشتملت عينة البحث على عدد (٩) لاعبين لرياضة الكاراتيه والوشو كونج فو، ومن أهم النتائج: فاعلية التدريب العقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية فى تطوير المهارات النفسية وفعالية الأداء فى الرياضات الفردية.
- وقامت "بسمة نعيم محسن وآخرون" (٢٠١٤) (٦) بدراسة أستهدفت التعرف على تأثير البرمجة اللغوية العصبية على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة، وأستخدم الباحثون المنهج التجريبي على عينة قوامها (٥٠) طالبة بالمرحلة الثانية فى كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى، العراق، ومن أهم النتائج : توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلى والبعدى للمجموعات التجريبية فى مستوى أداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لصالح القياس البعدى.

- وأجرى "عبد الرحمن جميل غضب" (٢٠١٥)(١٠) دراسة أستهذفت التعرف على أثر البرمجة اللغوية العصبية ذوى الأنماط المخية المختلفة على تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة بكلية التربية الرياضية فى جامعة بغداد العراق، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة عددها (٥٢) طالباً بالفرقة الثانية بالكلية، ومن أهم النتائج: يؤثر إستخدام البرمجة اللغوية العصبية تأثيراً إيجابياً على مستوى أداء بعض مهارات الكرة الطائرة.
- وقامت "شوهندا حمدي محمد" (٢٠١٥)(٩) بدراسة أستهذفت التعرف على تأثير استخدام البرمجة اللغوية العصبية على بعض المهارات النفسية ومستوى الأداء المهارى والإبتكارى للسلاسل الحركية فى الجمباز الإيقاعى لطالبات كلية التربية الرياضية بالإسكندرية، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (٤٨) طالبة بالفرقة الثالثة بالكلية، ومن أهم النتائج : يؤثر استخدام البرمجة اللغوية العصبية تأثيراً إيجابياً على تحسين بعض المهارات النفسية ومستوى الأداء المهارى والإبتكارى لسلاسل الحركية فى الجمباز الإيقاعى.
- بينما أجرى "عمرو فؤاد عبدالحميد" (٢٠١٥) (١١) دراسة أستهذفت التعرف على تأثير برنامج للتدريب العقلى باستخدام البرمجة اللغوية العصبية على مستوى أداء بعض مهارات كرة القدم، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة عددها (١٥) ناشئ كرة قدم تحت (١٦) سنة، ومن أهم النتائج : فاعلية برنامج التدريب العقلى باستخدام البرمجة اللغوية العصبية فى تحسين مستوى أداء بعض مهارات كرة القدم.
- وأجرت "زندة فاروق عسكر" (٢٠١٧)(٨) دراسة أستهذفت التعرف على أثر استخدام البرمجة اللغوية العصبية على مستوى الأداء الفنى فى

التعبير الحركى لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات- جامعة الإسكندرية، وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وبلغ حجم عينة البحث على عدد (١١٧) طالبة بالفرقة الأولى بالكلية، وقد أشارت النتائج إلى فاعلية استخدام البرمجة اللغوية العصبية فى تطوير بعض المهارات النفسية ومستوى الأداء الفنى فى التعبير الحركى لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات- جامعة الإسكندرية.

- وأجرى "ميسام وجارى Meisam & Garry" (٢٠١٧) (٣١) دراسة استهدفت التعرف على تأثير إستخدام البرمجة اللغوية العصبية على بعض المهارات النفسية وتحسين أداء الكيك بوكسر، وأستخدم الباحثان المنهج التجريبي على عينة قوامها (١٥) لاعباً للكيك بوكسر، ومن أهم النتائج: يؤثر إستخدام البرمجة اللغوية العصبية تأثيراً إيجابياً على بعض المهارات النفسية وتحسين مستوى الأداء الفنى للاعبى الكيك بوكسر.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

أستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلى البعدى لمجموعة تجريبية واحدة.

مجتمع البحث:

أشتمل مجتمع البحث على عدد (٤) فرق رياضية لناشئى كرة اليد تحت (١٨) سنة فى الموسم التدريبي ٢٠١٧/٢٠١٨، وبلغ عددهم (٩٢) ناشئاً.

عينة البحث:

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئى كرة اليد تحت (١٨) سنة بالنادى الوطنى بمنوف- منطقة المنوفية، والمسجلين

بالاتحاد المصري لكرة اليد فى الموسم التدريبى ٢٠١٧/٢٠١٨، وقد بلغ عددهم (١٨) ناشئاً حيث تم استبعاد عدد (٨) ناشئين للدراسة الاستطلاعية، وبذلك أصبحت عينة البحث الأساسية قوامها (١٠) ناشئين كرة يد تحت (١٨) سنة.

وقام الباحث بالتأكد من اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى المتغيرات التالية: السن والطول والوزن والذكاء والعمر التدريبى، وبعض القدرات البدنية الخاصة (القدرة العضلية للرجلين والذراعين- الرشاقة- التوافق- مرونة الجذع والفخذ)، ومستوى أداء (دقة- قوة) التصويب بالوثب عالياً فى كرة اليد، والمهارات النفسية (القدرة على الإسترخاء- التصور العقلى- تركيز الإنتباه)، والجداول (١)، (٢)، (٣) توضح ذلك.

جدول (١)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى معدلات النمو (السن- الطول- الوزن - الذكاء- العمر التدريبى) (ن = ١٨)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الإلتواء
السن	سنة	١٦.٩٠	٠.٧١	١٦.٧٠	٠.٨٥
الطول الكلى للجسم	سم	١٧٩.٥٠	٨.٢٨	١٧٧.٠٠	٠.٩١
الوزن	كجم	٧٥.٠٠	٥.١١	٧٣.٥٠	٠.٨٨
الذكاء	درجة	٤٣.٧٨	٦.٩٤	٤٢.٠٠	٠.٧٧
العمر التدريبى	سنة	٤.٦٧	٠.٨٦	٤.٤٠	٠.٩٤

يتضح من جدول (١) أن معاملات الإلتواء لأفراد عينة البحث فى متغيرات السن، الطول، الوزن والذكاء والعمر التدريبى تراوحت ما بين (٠.٧٧ : ٠.٩٤) أى أنها إنحصرت ما بين (± 3) مما يشير إلى أن أفراد عينة البحث تمثل مجتمعاً إعتدالياً متجانساً فى تلك المتغيرات.

جدول (٢)
إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث
(ن = ١٨)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
القدرة العضلية للرجلين	سم	٤٢.٣٣	٥.٤١	٤١.٠٠	٠.٧٤
القدرة العضلية للذراعين	متر	٤.٩٤	٠.٧٧	٤.٧٠	٠.٩٤
الرشاقة	ثانية	٨.١١	٠.٦٩	٧.٩٣	٠.٧٨
التوافق	درجة	١٦.٠٠	٢.٨١	١٥.٥٠	٠.٥٣
مرونة الجذع والخذ	سم	١٢.٥٠	٤.١٦	١١.٥٠	٠.٧٢
قوة التصويب بالوثب عالياً	متر	٣٢.٢٥	٣.٩٢	٣١.٠٠	٠.٩٦
دقة التصويب بالوثب عالياً	درجة	٤.٦٧	١.٤٨	٤.٥٠	٠.٣٤
دقة التصويب بالوثب عالياً بعد الخداع	درجة	٤.٠٠	١.٦٩	٣.٥٠	٠.٨٩

يتضح من الجدول (٢) أن جميع قيم معاملات الالتواء للمتغيرات البدنية (قيد البحث) ومستوى أداء (دقة- قوة) التصويب بالوثب عالياً في كرة اليد تراوحت ما بين (٠.٣٤ : ٠.٩٦) أي أنها إنحصرت ما بين (٣ ±) مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في تلك المتغيرات.

جدول (٣)

اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في المهارات النفسية قيد البحث (ن = ١٨)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
القدرة على الإسترخاء	درجة	٣٤.٥٠	٣.٦٩	٣٣.٥٠	٠.٨١
التصور العقلي	درجة	٦٦.٨٩	٦.٠٣	٦٥.٠٠	٠.٩٤
تركيز الإنتباه	عدد	٩.٣٣	١.٨١	٩.٠٠	٠.٥٥

يتضح من جدول (٣) أن جميع قيم معاملات الالتواء للمهارات النفسية قيد البحث تراوحت ما بين (٠.٥٥ : ٠.٩٤) أي أنها انحصرت ما بين (٣ ±)، وهذا يشير إلى اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في تلك المتغيرات.

أدوات جمع البيانات:

أولاً: الإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث:

يشير الباحث إلى أنه تم تحديد الإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث من خلال الاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة فى الإختبارات والقياس فى كرة اليد (١٥)، (٢٣)، (٢٤) وأسفر ذلك عن ما يلى:

أ- الإختبارات البدنية قيد البحث: ملحق (١)

- إختبار دفع كرة طبية زنة (٣) كجم.
- إختبار الوثب العمودى.
- إختبار الجرى الزجراجى.
- إختبار رمى وإستقبال الكرات.
- إختبار ثنى الجذع للأمام من الوقوف.

ب- الإختبارات المهارية قيد البحث: ملحق (٢)

- إختبار قوة التصويب بالوثب عالياً.
- إختبار دقة التصويب بالوثب عالياً بدون خداع.
- إختبار دقة التصويب بالوثب عالياً بعد الخداع.

ثانياً : الإختبارات النفسية قيد البحث : ملحق (٣)

١- مقياس القدرة على الإسترخاء:

هذا المقياس وضعه فى الأصل "فرانك فيتال" Frank Vital (١٩٧١) وأعد صورته العربية "محمد حسن علاوى وأحمد السويفى (١٩٨١)، ويتكون هذا المقياس من (١٥) عبارة تتيح الفرصة للمختبر فى التعبير عن قدرته على الإسترخاء العضلى والعقلى الإرادى عن طريق الإستجابات اللفظية لعبارات المقياس. (١٧ : ٣٧٤)

٢- مقياس التصور العقلي:

قام بإعداد هذا المقياس محمد العربي وماجدة إسماعيل (١٩٩٦) ويهدف إلى التعرف على الدرجة التي يمكن بها المختبر إستخدام الحواس أثناء التصور العقلي، وقد أشتمل على إثنين من المواقف الرياضية هما: أولاً: الممارسة الفردية. ثانياً: الأداء في المنافسة، وذلك من خلال أبعاد التصور العقلي المختلفة. (١٧: ٣٤٣ - ٣٥٠)

٣- إختبار شبكة التركيز:

هذا الإختبار وضعه فى الأصل "دورثى هاريس" H،Dorothy (١٩٨٧) لقياس تركيز الإنتباه، وأعد صورته العربية محمد العربي (١٩٩٦) ويتكون هذا الإختبار من مجموعة من الأرقام من صفر حتى تسعة وتسعون داخل مربعات يقدم للمختبر لمدة دقيقة واحدة، ويطلب منه متابعة هذه الأرقام بالترتيب من الرقم الذى يحدد له، وذلك بوضع علامة على هذا المربع، ويتم حساب عدد المربعات التى وصل إليها فى نهاية الدقيقة. (١٧: ٣٨٩ - ٣٩١)

٤- إختبار الذكاء المصور:

إعداد/ أحمد زكى صالح (١٩٨٧) (٢) ويهدف إلى تصنيف الأفراد وتقدير القدرة العقلية لدى الأفراد وهو صالح لكلا الجنسين ولجميع الأعمار الزمنية.

ثالثاً: الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- جهاز الرستامير لقياس الطول الكلى للجسم.
- ميزان طبي معاير لقياس الوزن.
- شريط قياس.
- شريط لاصق.
- ساعات إيقاف.
- كرات طبية زنة (٣) كجم.
- أقماع تدريب.
- ملعب كرة يد قانوني.

المعاملات العلمية (الصدق- الثبات) للإختبارات المستخدمة :

أولاً: معامل صدق الإختبارات النفسية :

تم استخدام الصدق المنطقي لحساب صدق الاختبارات النفسية (مقياس القدرة على الاسترخاء، مقياس التصور العقلي، اختبار شبكة التركيز، اختبار الذكاء المصور)، وذلك عن طريق عرض الاختبارات النفسية على عدد (٣) من أساتذة علم النفس الرياضى (ملحق ٤) لإبداء الرأى فى مدى مطابقة ومنطقية عبارات الاختبارات والسمة المقاسة، وأشارت النتائج إلى اتفاق المحكمين بنسبة مئوية قدرها (١٠٠%) مما يشير إلى توافر الصدق المنطقي العالى لهذه الاختبارات النفسية قيد البحث.

ثانياً: معامل صدق الإختبارات البدنية والمهارية :

أستخدم الباحث صدق التمايز بين مجموعتين إحداهما مجموعة مميزة مهارياً (٨) ناشئين تحت (١٨) سنة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية، والأخرى مجموعة غير مميزة مهارياً (٨) ناشئين تحت (١٦) سنة من النادى الوطنى بمنوف، وتم حساب دلالة الفروق بين نتائج المجموعتين فى الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث، والجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة فى الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة n=٨		المجموعة غير المميزة n=٨		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
القدرة العضلية للرجلين	سم	٤.١٦	٤١.٠٠	٣.٢٧	٣٥.٧٥	*٢.٦٢
القدرة العضلية للذراعين	متر	٠.٥١	٤.٧٠	٠.٤٩	٣.٥٠	*٤.٤٩
الرشاقة	ثانية	٠.٣٣	٨.١٩	٠.٢٧	٩.٠٢	*٥.١٦
التوافق	درجة	١.٥٩	١٥.٧٥	١.٤٥	١٣.٠٠	*٣.٣٨
مرونة الجذع والخذ	سم	٢.١٦	١٢.٠٠	٢.٠٣	٩.٠٠	*٢.٦٨
قوة التصويب بالوثب عاليا	متر	٢.٢٩	٣١.٧٥	٢.١٦	٢٧.٠٠	*٣.٩٩
دقة التصويب بالوثب عاليا	درجة	١.١٣	٤.٥٠	١.٠١	٣.٠٠	*٢.٦٢
دقة التصويب بالوثب عاليا بعد الخداع	درجة	٠.٩١	٣.٨٨	٠.٨٧	٢.٥٠	*٢.٨٨

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ = ٢.١٤٥ * دال عند مستوي ٠.٠٥

يتضح من الجدول (٤) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث ولصالح المجموعة المميزة مما يشير إلي صدق الاختبارات البدنية والمهارية لما وضعت من أجله.

معامل الثبات:

تم استخدام طريقة تطبيق الإختبار ثم إعادته مرة أخرى وذلك لحساب معامل الثبات، عن طريق تطبيق الاختبارات البدنية والمهارية والنفسية على أفراد العينة الاستطلاعية، ثم إعادة التطبيق على نفس العينة بفاصل زمني قدره (٣) أيام للاختبارات البدنية والمهارية، أما الإختبارات النفسية فكان الفاصل الزمني (١٠) أيام بين التطبيقين الأول والثاني، وذلك في الفترة من ٢٤/٨/٢٠١٧ إلى ٢/٩/٢٠١٧، وتم حساب معامل الارتباط البسيط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني، وجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥)

معامل الثبات للاختبارات البدنية والمهارية النفسية قيد البحث (ن = ٨)

المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة "ر"
		ع	م	ع	م	
القدرة العضلية للرجلين	سم	٤١.١٦	٤١.٥٠	٣.٨٣	٠.٨٠٣*	
القدرة العضلية للذراعين	متر	٤.٧٠	٤.٩٥	٠.٦٦	٠.٨٢١*	
الرشاقة	ثانية	٨.١٩	٨.١٢	٠.٣٧	٠.٩٠٦*	
التوافق	درجة	١٥.٧٥	١٦.٠٠	١.٤١	٠.٨٤١*	
مرونة الجذع والفخذ	سم	١٢.٠٠	١٢.٥٠	١.٨٣	٠.٧٩٥*	
قوة التصويب بالوثب عاليا	متر	٣١.٧٥	٣٢.٩٠	٢.١٥	٠.٨٠٠*	
دقة التصويب بالوثب عاليا	درجة	٤.٥٠	٤.٧٥	١.١٨	٠.٨٢٦*	
دقة التصويب بالوثب عاليا بعد الخداع	درجة	٣.٨٨	٤.٠٠	٠.٨٣	٠.٨٥١*	
القدرة على الإسترخاء	درجة	٣٤.٠٠	٣٤.٦٣	٢.٩٧	٠.٧٩٤*	
التصور العقلي	درجة	٦٥.٥٠	٦٦.٨٨	٥.٣٢	٠.٨٢١*	
تركيز الإنتباه	عدد	٩.٢٥	٩.٣٨	١.٤١	٠.٨٦٧*	
الذكاء	درجة	٤٢.٧٥	٤٣.٥٠	٥.٢٨	٠.٧٩٩*	

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٧٠٧ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (٥) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين التطبيقين الأول والثاني للإختبارات البدنية والمهارية والنفسية قيد البحث مما يشير إلى ثبات تلك الاختبارات.

برنامج التدريب الذهني باستخدام البرمجة اللغوية العصبية:

أولاً : أهداف البرنامج :

- ١- تطوير المهارات النفسية (القدرة على الاسترخاء- التصور العقلي- تركيز الانتباه) لناشئ كرة اليد تحت (١٨) سنة.
- ٢- تحسين مستوى أداء (دقة- قوة) التصويب بالوثب عالياً لناشئ كرة اليد تحت (١٨) سنة.

ثانياً: أبعاد البرنامج المقترح للتدريب الذهني:

أشتمل برنامج التدريب الذهني باستخدام البرمجة اللغوية العصبية على الأبعاد التالية:

- الإسترخاء العضلي والعقلي.
- التصور العقلي.
- تركيز الإنتباه.
- البرمجة اللغوية العصبية.

البعد الأول:

أ- الإسترخاء العضلي:

قام الباحث بإستخدام طريقة الإسترخاء التخيلي لتنفيذ هذا البعد ملحق (٥)، والتي تتضمن أداء سلسلة من الإنقباضات العضلية يتبعها إسترخاء تام مع الإنتقال من مجموعة عضلية إلى أخرى حتى يتم الإسترخاء في جميع المجموعات العضلية بهدف المساعدة على خفض التوتر والقلق.

ب- الإسترخاء العقلي:

تم إستخدام أسلوب التحكم في التنفس، وأعتمد ذلك على أداء مجموعة من تدريبات التنفس التي يتم التركيز فيها على التنفس من الحجاب الحاجز

وليس من الصدر، بهدف تخفيف تراكم الضغط والقلق، ووصفاء الذهن، وتعميق الشعور بالإسترخاء.

البعد الثانى : التصور العقلى:

تم استخدام تكرار تصور مراحل الأداء الفنى لمهارة التصويب بالوثب عالياً من خلال استدعاء صورة واقعية لهذا الأداء بحيث يحتوى هذا التصور على عوامل الرؤية والإحساس الحركى أى كل ما يخص مراحل الأداء الفنى للمهارة قيد البحث دون الأداء الفعلى لها، بهدف تنمية الشعور بالوعى الحسى والتحكم فى الحالة الإنفعالية، وتحسين درجة نقاء ووضوح الصورة العقلية.

البعد الثالث : تركيز الإنتباه:

تم استخدام تدريبات تركيز الانتباه على مهارة التصويب بالوثب عالياً من حيث الأداء الفنى والجوانب الحس حركية، ويهدف هذا البعد إلى:

١- زيادة القدرة على تركيز الإنتباه.

٢- عزل الأفكار السلبية.

٣- زيادة فاعلية الأفكار الإيجابية.

البعد الرابع: البرمجة اللغوية العصبية:

١- الاحساس الداخلى:

يعتبر الاحساس الداخلى بأبعاده المختلفة البنية الأساسية لبرنامج التدريب العقلى المقترح، ويعبر عن مستوى وعى الناشئ بخبراته الداخلية سواء البصرية أو السمعية أو الإنفعالية.

٢- الاحساس الخارجى:

يعتبر الاحساس الخارجى عملية تعكس خواص ومميزات الأشياء الخارجية، والتي تظهر نتيجة التأثير المباشر للمؤثرات المادية الملموسة (كرة اليد مثلاً) على المستقبلات الحسية المطابقة (الجلد) كما يعبر الاحساس الخارجى عن مستوى وعى الناشئ بكل ما هو خارج الجسم.

٣- الأفكار الإيجابية:

وفيه يقوم الناشئ بالتخلص من الأفكار السلبية، وعدم التفكير فى الفشل أثناء أداء المهارة قيد البحث، والتفكير باستمرار فى النجاح وتحقيق الذات.

٤- الحالة الانفعالية:

تعبّر الحالة الانفعالية عن مجموع الأفكار والانفعالات والطاقت البدنية والعقلية للناشئ وتتضح أهم فوائد البرمجة اللغوية العصبية فى ضوء الحالة الانفعالية فى قدرة الناشئ على إختيار حالته الانفعالية، والتأثير فى حالات الآخرين بطريقة ايجابية.

ويشير الباحث إلى أنه تم عرض محتوى البرنامج المقترح للتدريب الذهنى باستخدام البرمجة اللغوية العصبية لناشئى كرة اليد تحت (١٨) سنة على مجموعة من أساتذة كرة اليد وعلم النفس الرياضى بكليات التربية الرياضية ملحق(٤) وقد أقروا بصلاحية البرنامج للتطبيق بنسبة قدرها (٨٥.٧١%).

التوزيع الزمني لبرنامج التدريب الذهنى:

قام الباحث بتحديد مدة البرنامج المقترح للتدريب الذهنى باستخدام البرمجة اللغوية العصبية بـ (١٠) أسابيع بواقع (٣) ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً، وبمعدل (٣٠) دقيقة لكل وحدة تدريبية، وبذلك بلغ إجمالى عدد الوحدات التدريبية فى الإستراتيجية (٣٠) وحدة تدريبية، وذلك من خلال المسح المرجعى للدراسات المرجعية (٦)،(٨)،(٩)،(١٠)،(١١)،(١٦).

القياسات القبليّة:

تم إجراء القياسات القبليّة لأفراد عينة البحث الأساسية (المجموعة الواحدة) فى المتغيرات النفسية ومستوى أداء (دقة- قوة) التصوير بالوثب عالياً خلال الفترة الزمنية من ٢٠١٧/٩/٦ وحتى ٢٠١٧/٩/٨.

تطبيق برنامج التدريب الذهنى باستخدام البرمجة اللغوية العصبية:

قام الباحث بتطبيق برنامج التدريب الذهنى باستخدام البرمجة اللغوية العصبية ملحق (٦) على أفراد عينة البحث الأساسية، لمدة (١٠) أسابيع

بواقع (٣) ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً، تم تطبيقها فى بداية الوحدة التدريبية اليومية ثم أستكمل مدرب الفريق بقية التدريبات البدنية والفنية، وذلك فى الفترة من ٢٠١٧/٩/١٠، وحتى ٢٠١٧/١١/١٨.

القياسات البعدية :

تم إجراء القياسات البعدية لأفراد عينة البحث الأساسية فى المتغيرات النفسية ومستوى أداء (دقة- قوة) التصوير بالوثب عالياً خلال الفترة الزمنية من ٢٠١٧/١١/٢٠ إلى ٢٠١٧/١١/٢٢، بنفس ترتيب وشروط القياسات القبلية.

الأساليب الإحصائية قيد البحث:

أستخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابى.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الارتباط البسيط.
- معامل الالتواء.
- اختبار "ت" T.Test.
- نسب التحسن %.

عرض ومناقشة النتائج :

أولاً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول :

جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى لأفراد عينة البحث الأساسية فى المتغيرات النفسية قيد البحث (ن = ١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
القدرة على الإسترخاء	الدرجة	٣٤.٠٠	٣.١٨	٤٠.٢٠	٣.٧٣	*٣.٥١
التصور العقلى	الدرجة	٦٥.٨٠	٥.٤٢	٧٣.٥٠	٥.٩١	*٢.٧٩
تركيز الإنتباه	عدد	٩.٣٠	١.٦٩	١١.٩٠	١.٢٤	*٣.٤٦

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢ *دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية (المجموعة الواحدة) فى المهارات النفسية (القدرة على الإسترخاء- التصور العقلى- تركيز الإنتباه) ولصالح القياس البعدى.

ويرجع الباحث التحسن فى المهارات النفسية قيد البحث لدى أفراد عينة البحث الأساسية إلى فاعلية محتوى برنامج التدريب الذهنى المقترح باستخدام البرمجة اللغوية العصبية حيث أشتمل على تدريبات للإسترخاء العضلى والعقلى، مما أسهم فى خفض حدة التوتر، والضغوط النفسية الأمر الذى أسهم فى تنشيط وظائف التصور العقلى ذو الصلة بالأداء الحركى، وكذلك زيادة التركيز، بالإضافة إلى إستخدام تدريبات البرمجة اللغوية العصبية الأمر الذى دعم الطاقات الإيجابية التى يشعر بها الناشئ مثل (النشاط- الحيوية- الثقة فى النفس- التركيز) كما أستخدم الباحث تكتيكات التمايز البصرى والسمعى والحسى والانفعالى مما أضفى مستوى أقرب للحالة الواقعية للتصور العقلى-زيادة القدرة على الوضوح والتحكم فى الصورة العقلية- خلال الجلسات التدريبية كل هذا أسهم فى تحسين المهارات النفسية، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من "كارول هاريس (٢٠٠٤)، جوزيف أوكونر (٢٠٠٦) أن البرمجة اللغوية العصبية تمنح الإنسان الفرصة لتغيير أفكاره وسلوكه ومعتقداته، عن طريق تغيير المصدر الداخلى (القيم والمعتقدات) للإشارات التى ترسلها الأفكار إلى العالم الخارجى، لتوضيح ما يريده وما يؤمن به، مما يساعده على إدارة التغيرات الداخلية، لتحقيق أفضل إستفادة من أقوى أجهزة الحواسب ألا وهو العقل. (١٠:١٤)، (١٥:٧)

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من "محمد أحمد عبد اللطيف (٢٠١١) (١٦)، شوهندا حمدى محمد (٢٠١٥) (٩)، رنده فاروق عسكر (٢٠١٧) (٨)، ميسام وجارى Meisam & Garry (٢٠١٧) (٣١)

على فاعلية التدريب الذهني باستخدام البرمجة اللغوية العصبية في تحسين المهارات النفسية (القدرة على الإسترخاء- التصور العقلي- تركيز الإنتباه) للرياضيين.

ويضيف كل من "أسامة راتب (٢٠٠٢)، ميكس Mikes (٢٠١١) أن برامج التدريب النفسى هي أحد أسباب الأداء المتميز للرياضيين، والتي تساعد على تطوير المهارات النفسية وبالتالي تحقيق التفوق فى المجال الرياضى. (٢٢٤:٤)، (٣٢ : ١٤٦)

جدول (٧)

نسب تحسن القياس البعدى عن القبلى للمجموعة الواحدة في المهارات النفسية قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الواحدة	
		القياس القبلى	القياس البعدى
القدرة على الإسترخاء	الدرجة	٣٤.٠٠	٤٠.٢٠
التصور العقلى	الدرجة	٦٥.٨٠	٧٣.٥٠
تركيز الإنتباه	الدرجة	٩.٣٠	١١.٩٠

يتضح من جدول (٧) توجد نسب تحسن فى القياس البعدى عن القبلى فى المهارات النفسية (قيد البحث) لأفراد عينة البحث الأساسية تتراوح ما بين (١١.٧٠% - ٢٧.٩٦%).

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الأول والذي ينص على: "توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى لأفراد عينة البحث الأساسية فى المهارات النفسية (القدرة على الإسترخاء - التصور العقلي - تركيز الإنتباه) ولصالح القياس البعدى".

ثانياً : عرض ومناقشة نتائج الفرض الثانى :

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى لأفراد عينة البحث الأساسية
فى مستوى أداء (دقة - قوة) التصويب بالوثب عالياً (ن = ١٠)

قيمة "ت"	القياس البعدى		القياس القبلى		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
*٢.٧٣	٢.١٩	٣٥.١٠	٢.٨١	٣٢.٠٠	متر	قوة التصويب بالوثب عالياً
*٢.٥٩	٠.٩٤	٥.٩٠	١.١٩	٤.٥٠	درجة	دقة التصويب بالوثب عالياً
*٢.٩٦	٠.٨٧	٥.٢٠	١.٠٢	٣.٩٠	درجة	دقة التصويب بالوثب عالياً بعد الخداع

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢ *دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلى والبعدى لأفراد عينة البحث الأساسية (المجموعة الواحدة) فى مستوى أداء (دقة- قوة) التصويب بالوثب عالياً ولصالح القياس البعدى. ويرجع الباحث التحسن فى مستوى أداء (دقة- قوة) التصويب بالوثب عالياً لأفراد عينة البحث الأساسية إلى أهمية برنامج التدريب الذهنى باستخدام البرمجة اللغوية العصبية فى تحسين المهارات النفسية قيد البحث، حيث يعتبر هذا البرنامج نوعاً من الإعداد النفسى الذى يساعد على الإرتقاء بمستوى الأداء المهارى للرياضيين، وتتفق هذه النتيجة مع أشار إليه رور وآخرون Roure et. al. (٢٠١٠) أن التدريب الذهنى يساهم فى خلق نماذج تسمى بالإستجابات الآلية الذاتية، إضافة إلى أنه يساهم فى بناء نظم معينة بغرض خدمة العملية التدريبية والممارسة الحقيقية، وكذلك الإرتفاع بمستوى الدافعية لدى الرياضى، مما يساهم فى الإرتفاع بمستوى الأداء الرياضى. (٦٤:٣٣)

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من 'لي زانج Liu Zhang (٢٠٠٧) (٣٠)، بسمة نعيم محسن وآخرون (٢٠١٤) (٦)، عبدالرحمن جميل

غضب (٢٠١٥) (١٠)، شوهندا حمدي محمد (٢٠١٥) (٩)، عمرو فؤاد عبد الحميد (٢٠١٥) (١١)، رنده فاروق عسكر (٢٠١٧) (٨)، ميسام وجارى Meisam & Garry (٢٠١٧) (٣١) على أن تطوير المهارات النفسية (القدرة على الإسترخاء- التصور العقلي- تركيز الإنتباه) يسهم في تحسين مستوى الأداء المهارى لدى لاعبي الرياضات الفردية والجماعية.

وفى هذا الصدد يشير "علاوى" (٢٠٠٢) أن الرياضى عندما يؤدي مهارة حركية أو قدرة خطية فإنه لا يؤدي ذلك بجسمه أو بعضلاته فقط، ولكنه يؤدي ذلك بإستخدام عقله وتفكيره أيضاً، ومن أمثلة ذلك أن الرياضى حينما يقوم بالتصويب فى كرة اليد فإنه لا يصوب بيده فحسب، بل يصوب بيده وعقله معاً. (١٩٨:٢٢)

جدول (٩)

نسب تحسن القياس البعدى عن القبلى للمجموعة الواحدة فى مستوى أداء (دقة - قوة) التصويب بالوثب عالياً

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الواحدة		ن = ١٠
		القياس القبلى	القياس البعدى	
قوة التصويب بالوثب عالياً	متر	٣٢.٠٠	٣٥.١٠	٩.٦٩%
دقة التصويب بالوثب عالياً	درجة	٤.٥٠	٥.٩٠	٣١.١١%
دقة التصويب بالوثب عالياً بعد الخداع	درجة	٣.٩٠	٥.٢٠	٣٣.٣٣%

يتضح من جدول (٩) توجد نسب تحسن فى القياس البعدى عن القبلى فى مستوى أداء (دقة- قوة) التصويب بالوثب عالياً لأفراد عينة البحث الأساسية تتراوح ما بين (٩.٦٩% - ٣٣.٣٣%).

ويرجع الباحث هذا التحسن إلى فاعلية البرنامج المقترح للتدريب ذهنى باستخدام البرمجة اللغوية العصبية، وما يحتويه من تدريبات للاسترخاء العضلى والعقلي، وتكرار تصور مراحل أداء المهارة قيد البحث بداية من مرحلة الاقتراب وصولاً إلى المرحلة الرئيسية وهى تصويب الكرة

ثم المتابعة، وتركيز الانتباه على المرحلة الأساسية فى أداء المهارة قيد البحث الأمر الذى أدى إلى تحسن مستوى أداء (دقة- قوة) التصويب بالوثب عالياً لأفراد عينة البحث الأساسية.

وتتفق هذه النتيجة مع أشار إليه "قواد الدواش" (٢٠١٥) أن البرمجة اللغوية العصبية تسهم بإمداد الفرد الرياضى بطرق تساعده لى يصبح أكثر كفاءة وفاعلية فى تنفيذ متطلبات الأداء التدريبى والتنافسى، وأكثر تحكما فى الأفكار والانفعالات والسلوك، وأفضل فى القدرة على إنجاز الأهداف، وأكثر ايجابية فى تفاعله مع البيئة المحيطة به، فلو أن اللاعب لا يملك فى نفسه الغرض أو المصادر لإنجاز ما يريد، فإن البرمجة اللغوية العصبية تساعده على أن يكتشف مهارات، وطرق المحيطين به فى التفكير، ثم الاندماج معهم فى مواقفهم المشتركة. (١٣: ١٦ - ٢٢)

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الثانى والذى ينص على: "توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى لأفراد عينة البحث الأساسية فى مستوى أداء (دقة- قوة) التصويب بالوثب عالياً ولصالح القياس البعدى".
الإستخلاصات :

من خلال أهداف وفروض البحث وخصائص العينة، ومن خلال التحليل الإحصائى للبيانات أمكن للباحث التوصل إلى الإستخلاصات التالية:
١- يؤثر البرنامج المقترح للتدريب الذهنى باستخدام البرمجة اللغوية العصبية تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ فى تطوير المهارات النفسية (القدرة على الإسترخاء- التصور العقلى- تركيز الإنتباه) لناشئى كرة اليد تحت (١٨) سنة.

٢- يؤثر البرنامج المقترح للتدريب الذهنى باستخدام البرمجة اللغوية العصبية تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ على مستوى

أداء (دقة- قوة) التصويب بالوثب عالياً لناشئى كرة اليد تحت (١٨)سنة.

٣- توجد نسب تحسن فى القياس البعدى عن القبلى فى المهارات النفسية (قيد البحث) لأفراد عينة البحث الأساسية تتراوح ما بين (١١.٧٠%- ٢٧.٩٦%).

٤- توجد نسب تحسن فى القياس البعدى عن القبلى فى مستوى أداء (دقة- قوة) التصويب بالوثب عالياً لأفراد عينة البحث الأساسية تتراوح ما بين (٩.٦٩% - ٣٣.٣٣%)

التوصيات:

استناداً إلى ما أشارت إليه النتائج، وما توصل إليه الباحث من استخلاصات وفى حدود عينة البحث، يوصى الباحث بما يلي:

١- إستخدام البرنامج المقترح للتدريب الذهنى باستخدام البرمجة اللغوية العصبية لما له من فاعلية فى تحسين المهارات النفسية ومستوى أداء (دقة - قوة) التصويب بالوثب عالياً لناشئى كرة اليد تحت (١٨)سنة.

٢- الاهتمام بأن تشتمل برامج التدريب للرياضيين وخاصة فى مراحل الناشئين التدريب على المهارات النفسية لتطورها.

٣- تعليم الناشئين فى كرة اليد كيفية الإستفادة من التدريب الذهنى باستخدام البرمجة اللغوية العصبية قبيل المباراة حتى يمكن تحقيق أفضل النتائج فى مباريات كرة اليد.

٤- استخدام الاختبارات النفسية قيد البحث عند انتقاء الناشئين فى كرة اليد.

٥- إجراء دراسة تجريبية مماثلة باستخدام البرمجة اللغوية العصبية لتطوير السلوك الخططى الهجومى لناشئى كرة اليد تحت (١٨)سنة.

((المراجع))

أولاً : المراجع العربية :

- ١- إبراهيم الفقي (٢٠٠٥): البرمجة اللغوية العصبية فن الإتصال اللامحدود، المركز الكندي للبرمجة اللغوية العصبية، كندا.
- ٢- أحمد زكى صالح (١٩٨٧): إختبار الذكاء المصور- كراسة تعليمات الإختبار، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
- ٣- أسامة كامل راتب (٢٠٠٠): دوافع التفوق فى النشاط الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٤- أسامة كامل راتب (٢٠٠٢): الإعداد النفسى لتدريب الناشئين، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٥- أسامة كامل راتب (٢٠٠٤): تدريب المهارات النفسية، تطبيقات في المجال الرياضي، ط٢، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٦- بسمة نعيم محسن، نبراس كامل هدايت، فؤاد عبد اللطيف غيدان (٢٠١٤): "دراسة مقارنة بين ذوي البرمجة اللغوية العصبية في معالجة المعلومات ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة"، مجلة علوم الرياضة، المجلد (٦)، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى، العراق.
- ٧- جوزيف اوكونر (٢٠٠٧): الكتاب العملى فى البرمجة اللغوية العصبية "الدليل العملى لتحقيق النتائج المرجوة"، ترجمة ومراجعة سلوى بنت محمد بهكلى، دار الميمان للنشر والتوزيع، القاهرة.
- ٨- رندة فاروق عسكر (٢٠١٧): "أثر استخدام البرمجة اللغوية العصبية على مستوى الأداء الفنى فى التعبير الحركى لطالبات

كلية التربية الرياضية للبنات- جامعة الإسكندرية"، مجلة تطبيقات علوم الرياضة، العدد (٩٣)، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.

٩- شوهندا حمدى محمد (٢٠١٥): "إستخدام البرمجة اللغوية العصبية وتأثيرها على تحسين مستوى الأداء المهارى والإبتكارى للسلاسل الحركية فى الجمباز الإيقاعى لطالبات كلية التربية الرياضية بالإسكندرية"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.

١٠- عبدالرحمن جميل غضب (٢٠١٥): "أثر البرمجة اللغوية العصبية ذوى الأنماط المخية المختلفة على تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة بكلية التربية الرياضية فى جامعة بغداد- العراق"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.

١١- عمرو فؤاد عبدالحמיד (٢٠١٥): "تأثير برنامج للتدريب العلقى بإستخدام البرمجة اللغوية العصبية على مستوى أداء بعض مهارات كرة القدم"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

١٢- عنتر سليمان (٢٠٠٧): البرمجة اللغوية العصبية، دبلوم وممارس معتمد المركز العالمى للبرمجة اللغوية العصبية.

١٣- فؤاد الدواش (٢٠١٥) البرمجة اللغوية العصبية "الأصول- النشأة - الماهية- الهياكل- المفاهيم"، ط٢، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.

١٤- كارول هاريس (٢٠١٤): البرمجة اللغوية العصبية الآن أكثر سهولة، ترجمة مكتبة جرير، ط٢، مكتبة جرير، الرياض.

- ١٥- كمال الدين درويش، قدرى مرسى، عماد الدين عباس (٢٠٠٢): القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد (نظريات - تطبيقات)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٦- محمد أحمد عبد اللطيف (٢٠١١): "التدريب العقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية لتطوير استراتيجيات التفكير وفعالية الأداء في بعض الرياضات الفردية"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ١٧- محمد العربي شمعون (١٩٩٩): علم النفس الرياضى والقياس النفسى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٨- محمد العربي شمعون (٢٠٠١): التدريب العقلى فى المجال الرياضى، ط٢، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ١٩- محمد العربي، ماجدة إسماعيل (٢٠٠١): اللاعب والتدريب العقلى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢٠- محمد العربي شمعون، ماجدة إسماعيل (٢٠٠٢): التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢١- محمد توفيق الوليلي (٢٠٠١): كرة اليد- تعليم- تدريب- تكتيك، ط٦، دار G.M.S.، القاهرة.
- ٢٢- محمد حسن علاوى (٢٠٠٢): علم نفس التدريب والمنافسات الرياضية، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٢٣- محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان (٢٠٠١): اختبارات الأداء الحركى، ط٣، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٢٤- محمد صبحى حسائين (٢٠٠١): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، ط٤، ج١، دار الفكر العربى، القاهرة.

- ٢٥- محمود عبد الفتاح عنان (١٩٩٥): سيكولوجية التربية البدنية والرياضة النظرية والتطبيق والتجريب، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٦- مدحت محمد أبو النصر (٢٠١٦): البرمجة اللغوية العصبية، ط٢، مجموعة النيل العربية، القاهرة.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 27-Beal, G.,(2003): Playing mind games that help you win (App. Sport psy. New seletter-July.
- 28-Bohnstengel, M.,(20١2): Relaxation techniques, Can they make you abetter athelete?. Web site: <http://www.shpm.com/articles/sports/ rleaxtech.html>.
- 29-Humara, M.,(2001): The relationship between anxiety and performance, A cognitive-behavioral perspective. Web site: <http://www.athleticinsight.com/vol1Iss2/cognitivebehavioural-anxiety.htm>.
- 30-Liu Zhang(2007):Application of Image Training of action in to Teaching of spiking Technique, Journal of Wuahu institute of Physical Education, No.,33.
- 31-Meisam, S., & Garry, K., (2017): Effects of Neuro-Linguistic programming (NLP) imagery model on enhancing kickboxers' performance, original article Volume 9 Issue 1.

- 32-Mikes, J., (2001):** Fundamental of Basketball: Acomplete Mental Training guide Leisure Presspub, Champaign IL.
- 33-Roure R., et., al. (2010):** Imagery quality estimated by autonomic response is correlated to sporting performance enhancement (physiol Behav, 66 (1): 63-72, Mar). Web site: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi>
- 34- Zoltan, M., (2000) :** Playing Hand Ball, Trio, Budapest.